

## { Winterlicher Linsensalat mit Feta }

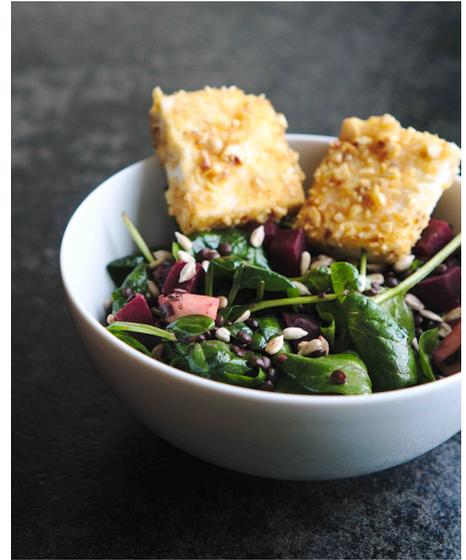
Das brauchst du für 2-3 Personen:

### Für den Salat:

- 200g Belugalinsen
- 2 große rote Beete
- 100g Babyspinat
- 2 Äpfel
- 50g Sonnenblumenkerne
- 8 EL Balsamicoessig, hell
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 EL Senf
- Salz, Pfeffer

### Für den Feta:

- 200g Feta
- 30g Haselnüsse (gehackt)
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- Salz
- etwas Öl zum Braten, z.B. Rapsöl



- Die rote Beete schälen, in ca. 0,5cm dicke Scheiben und dann in Würfel mit Kantenlänge von etwa 0,5cm schneiden.
- Die gewürfelten rote Beete in Wasser (ohne Salz) kochen bis sie weich sind (ca. 20-25 Minuten).
- Die Linsen in ein Sieb geben, gut waschen und nach Packungsanleitung kochen (meist so: in doppelter Menge Wasser, hier also 400g, und ohne Salz bei mittlerer Hitze kochen. Die Linsen sind fertig, wenn kein Wasser mehr im Topf ist). Ab und zu umrühren, vor Allem gegen Ende der Kochzeit wenn kaum noch Wasser im Topf ist.
- Den Spinat waschen und in eine große Salatschüssel geben.
- Die Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und zum Spinat in die Schüssel geben.
- Für das Dressing 3 EL Olivenöl, 3 EL hellen Balsamico und 1/2 EL Senf verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Dressing mit Spinat und Apfel mischen.
- Die fertigen Linsen im Topf mit 3 EL hellem Balsamico und Salz abschmecken und 10-15 Minuten ziehen lassen. Anschließend (noch warm) in die Salatschüssel geben.
- Die fertigen rote Beete abschütten, zurück in den Topf geben, ebenfalls mit hellem Balsamico (etwa 2 EL) und Salz abschmecken und 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann auch die rote Beete in die Salatschüssel geben und alles gut mischen.
- Die Panade für den Feta vorbereiten: In einer Schüssel 1 EL Mehl mit 4 EL Wasser mischen und eine Prise Salz dazugeben.
- Die Haselnüsse hacken (oder gleich gehackte nehmen) und auf einem kleinen Teller mit 1 EL gemahlenem Altbrot mischen.
- Den Feta in 4 Stücke teilen und panieren, indem er erst in der Mehl-Wasser-Mischung und dann in der Nuss-Altbrot-Mischung gewendet wird.
- Die panierten Feta-Stücke in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze (nicht zu heiß!) in Öl anbraten, bis beide Seiten goldbraun sind.
- Den Salat mit Sonnenblumenkernen und den Feta-Stücken garnieren und lauwarm servieren.

